



## ENSALADA DE QUINOA Y ATÚN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 4 cucharadas soperas rasas de quinoa, cruda [52 g] o 1 vasito de quinoa cocida [mercadona o marca brillante]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]
- Zumo de 1/2 limón
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 1 lata ovalada de atún, enlatado al natural, escurrido [90 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo [48 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/4 unidad mediana de pepino, crudo [50 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º El primer paso es cocer la quinoa una vez lavada bajo el grifo, unos 15 minutos aproximadamente. También se puede emplear 1 vasito de quinoa ya cocida. Al mismo tiempo pondremos el huevo a cocer.
- 2º Cortar las verduras a trozos medianos.
- 3º Preparar el aliño con el aceite de oliva, vinagre, zumo de limón y miel.
- 4º Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [520 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	488 kcal	24 %
PROTEÍNA	7 g	38 g	75 %
H. CARBONO	8 g	41 g	16 %
AZÚCARES	2 g	12 g	14 %
GRASA	4 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	30 %
SODIO	86 mg	449 mg	19 %